



2023年12月予定表



日	月	火	水	木	金	土
11/26	27	28	29	30	12/1	2
3	4	5	6	7	8 教室開講の為 午前区分 プール休止	9
10	11	12	13	14	15 教室開講の為 午前区分 プール休止	16
17	18	19	20	21	22 教室開講の為 午前区分 プール休止	23
24	25 臨時休館日	26 プール終日休止	27 プール終日休止	28 プール 着温次第営業 お問い合わせください	29 夜間休館	30 夜間休館
31 休館日	1/1 休館日	2 プール終日休止 夜間休館	3 夜間休館	4	5	6 夜間 一部利用休止

曜日別体育館レイアウト (ご利用できる種目を色分けで表示しています)

バドミントン(2面) 卓球(4台) バスケット(半面) ソフトバレー(1面)	バドミントン(2面) 卓球(8台) バスケット(半面) ※バレーは ご利用できません	バドミントン(4面) 卓球(8台) ※バスケット・バレーは ご利用できません	バドミントン(2面) 卓球(4台) バスケット(半面) ソフトバレー(1面)	バドミントン(2面) 卓球(4台) バスケット(半面) ソフトバレー(1面)	バドミントン(4面) 卓球(8台) ※バスケット・バレーは ご利用できません	バドミントン(3面) 卓球(4台) バスケット(半面) ※バレーは ご利用できません
---	--	---	---	---	---	--

温水プールで体力増進!

全長:25m 幅:5m 水温:30℃前後
最浅:1m 最深:1.4m (傾斜になっています)

水泳キャップは必ず着用してください
バタフライ・飛び込み・クイックターンは禁止です



キャンセル待ち
第8回 新春ラージボール卓球大会

12月5日(火) 10時より受付開始!
【日程】1/7(日) 9:00~16:30(予定)
【参加料】1,800円
【募集人数】60名
【会場】サンライフ秋田 体育館



- ・『窓口』『電話』にて先着順に受け付けいたします。
- ・代理申込みは、本人を含め3人分までです。
- ・参加料は申込日から5日以内に納付してください。

12月・1月の短期講座 12月2日(土)10時より受付開始!

アクアリラックス1月

水中で、体を動かし、浮き棒を使用して、水の『水圧』『抵抗』『浮力』を利用した軽運動です。健康維持、体力増進、ストレス解消を目的とします。

【日時】①1/12 ②1/19 ③1/26 金曜日 9:15~10:30

【受講料】2,550円 (3回分)

【定員】25名

【携行品】水着、スイミングキャップ、バスタオル

【講師】殿村 美和子(日本スポーツ協会公認 水泳指導員)

“お正月飾り”づくり教室

プリザーブドフラワーやドライフラワーで作るお正月飾りです。
(見本とは多少色味が異なる場合があります。直径は約20cmです。)

【日時】12/28 木曜日 18:00~20:30

【受講料】3,800円 (材料費含む)

【定員】15名

【携行品】花バサミ、筆記用具

【講師】宮下 聖子 (サンライフ秋田 フラワーアレンジメント講師)



イメージ

お申し込み、お問い合わせは「電話」・「窓口」にて ☎018-863-1391

施設の利用について

- 当館は駐車を含めた敷地内全面禁煙です●
- ご利用いただけるのは19歳以上の方に限ります●

利用区分	利用時間
午前の部	9:00~12:30 (受付終了 12:00)
午後の部	13:00~16:30 (受付終了 16:00)
夜間の部	17:30~21:00 (受付終了 20:30)

利用料金

体育利用券 <small>(1区分あたり、1人)</small> 210円	体育館・プール・トレーニング室・ジョギングコース <small>※4つの施設をご利用いただけます</small>	回数券 <small>(11枚綴り)</small> 2,100円
スポーツサウナ券 <small>(1区分あたり、1人)</small> 550円	体育館・プール・トレーニング室・ジョギングコース サウナ・浴室 <small>※全ての施設をご利用いただけます</small>	回数券 <small>(11枚綴り)</small> 5,500円

【利用券の購入方法】 体育利用券：券売機で購入していただきます。
(主に利用する施設の利用券を選んで購入してください)
 回数券：11枚綴り (受付窓口にて販売しております)

休館日
12月31日 ・ 1月1日

臨時休館日
 全館清掃および保守点検のため
 今月は **12月25日(月)** を予定しております。
 あらかじめ、ご了承ください。

サンライフ秋田 12月のご案内

12/23
改訂版

Merry Christmas!



12月2日(土) 10時より

冬のカルチャースクール受付開始♪
 詳しくは、「運動と趣味の教室 冬」の
 チラシをご覧ください。



【年末年始の営業予定】

	12/29 (金)			12/30 (土)			12/31 (日)			1/1 (月)			1/2 (火)			1/3 (水)			1/6 (土)			1/7 (日)					
	前	後	夜	前	後	夜	休館日			休館日			前	後	夜	前	後	夜	前	後	夜	前	後	夜			
体育館	○	○	×	○	○	×	休館日			休館日			○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	×
トレーニング ルーム	○	○	×	○	○	×	休館日			休館日			○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	×
プール	○	○	×	○	○	×	休館日			休館日			×	×	×	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	×
浴室/サウナ	○	○	×	○	○	×	休館日			休館日			○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	×

年末年始の休館および卓球大会開催のため、上記のとおり一部施設を休止致します。
 予めご了承ください。 新年は、4日(木)より通常営業いたします。

秋田市八橋南一丁目8-7

TEL.863-1391 FAX.863-1531

ウェブサイト [サンライフ秋田](#)



健康で、豊かな暮らしの発信地。